

# ISCHIAS & ISG

## SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

■ Ischialgie  
ISG- und Piriformis-Syndrom  
Gesäßschmerzen  
Ausstrahlungen in Rücken und Beine

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autoren**

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE

**G|U**



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Felicitas Holdau

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7261-7

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Katharina Werner; Getty Images

Illustrationen: Florian Hauer; Getty Images

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; iStockphoto; Prof. Dr. med. Robert Pflugmacher, Bonn; Plainpicture; Science Photo Library; Shutterstock; Katharina Werner

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7261 12\_2019\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung der Verfasser dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das eigene Tun selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



*Wir wollen allen Menschen ein schmerzfreies und langes Leben in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit ermöglichen. Dafür leben und arbeiten wir. Unser besonderes Anliegen dabei: den Menschen das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können.*

### **Roland Liebscher-Bracht**

studierte Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser Liebscher & Bracht-Schmerztherapie aus. Mittlerweile behandeln über 3000

Partnertherapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach ihrer Methode.

**Dr. med. Petra Bracht**

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin und führt ihr privatärztliches Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Oberstes Ziel ihrer Behandlung ist es, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren, die jedem Menschen innewohnen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

# GUTE AUSSICHTEN!

Sie steigen ins Auto und fahren los, doch bereits nach wenigen Minuten brennt Ihr Gesäß so sehr, dass es kaum auszuhalten ist. Nachts wachen Sie wegen Schmerzen auf, die bis in den Rücken strahlen oder am Bein hinunter bis zum Fuß. In der Hüfte sind Sie nicht mehr sehr beweglich oder gar blockiert. Sie können kaum noch Sport machen, Ihr Leben ist massiv eingeschränkt. Viele Menschen leiden so jahrelang und sehen keinen Ausweg.

Die gute Nachricht: Sie halten die Lösung des Problems in Ihren Händen. Wir können Ihnen nicht nur erklären, wie Ihre Schmerzen zustande kommen, sondern auch, wie Sie sich dauerhaft davon befreien können.

Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen Annahmen über die Schmerzentstehung dringend überholungsbedürftig. Die wirkliche Ursache sind unbewusst »antrainierte«

Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien. Das Wissen darum ist die Grundlage dafür, Ihre Schmerzen zu beseitigen, Entzündungsvorgänge auszuheilen und sogar Gelenkknorpel wieder aufzubauen. Entscheidend ist, ungünstige Alltagshaltungen und -bewegungen gezielt auszugleichen. Das tun die wenigsten, und deshalb kommt es zu - auch chronischen - Ischias- und ISG-Schmerzen.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wissen Sie, wie es dazu kam und was Sie gegen Ihre Schmerzen tun können.

Sie erlernen die Selbstbehandlung mit der Light-Osteopressur, speziellen Körperübungen und der Faszien-Rollmassage. Extra dafür entwickelte Hilfsmittel machen das Üben so leicht wie möglich und sorgen für optimale Wirksamkeit.

Was mit unserer Therapie erreichbar ist, zeigt unsere erste klinische Studie mit 40 Patienten, die etwa zeitgleich mit *Knieschmerzen selbst behandeln*, dem ersten Titel in dieser

Ratgeberreihe, veröffentlicht wurde. Näheres finden Sie unter [www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie](http://www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie).

*Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihrer Schmerzfreiheit!*



## ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!

Egal, ob Sie schon jahrelang an diesen Beschwerden leiden oder der ins Bein einschießende Schmerz Sie erst seit gestern quält, ob ein chronisch entzündeter Ischias oder eine ISG-Arthrose diagnostiziert wurden – wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben.



## IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

Haben Sie Schmerzen im Gesäß, in der Leistengegend, ins Bein ausstrahlend, seitlich am Becken oder im Bereich des ISG? Wachen Sie nachts von den Beschwerden auf, tagsüber können Sie kaum sitzen? Und Sie wünschen sich nichts sehnlicher, als sich endlich wieder besser zu fühlen? Dies können wir gut nachempfinden – und Millionen anderer Menschen teilen diesen Wunsch mit Ihnen.

Vielleicht haben Sie auch schon eine Diagnose bekommen: Ischialgie, Arthrose im Iliosakralgelenk, ISG-Blockade, Bandscheibenvorfall oder Piriformis-Syndrom ...

Und Sie haben vielleicht auch schon diverse Behandlungen ausprobiert, womöglich sogar eine Operation hinter sich,

doch es ging Ihnen wie vielen Schmerzpatienten: Leider sind die gängigen Methoden oft nicht von langfristigem Erfolg gekrönt. Schonung, schmerzhemmende Medikamente, passive Therapiemaßnahmen und Operationen bieten trotz modernster Medizintechnik keine Garantie für Schmerzfreiheit. Den Grund dafür sehen wir von Liebscher & Bracht darin, dass in der Regel nur das Symptom, nicht aber die eigentliche Ursache behandelt wird. Das wissen wir aufgrund unserer langjährigen Erfahrung mit der Behandlung von Patienten, die unter solchen Schmerzen leiden.

Über 30 Jahre Forschung und Praxis haben uns gezeigt, dass der Grund für die Schmerzen in nahezu allen Fällen identisch ist: unnachgiebige Muskeln und Faszien, die (zu) starke Spannungen aufbauen. Dadurch werden das Iliosakralgelenk (ISG), der Ischiasnerv und Gefäße (Blut, Lymphe) derart zusammengepresst, dass Schmerzen, Arthrose oder Blockaden entstehen. Natürlich können Schmerzen rund um die Hüfte und im Gesäß auch durch Verletzungen oder Unfälle entstehen, doch in den meisten Fällen sind verkürzte Muskeln und Faszien sowie die daraus resultierenden Spannungen die Ursache.

Mithilfe von Schmerzen signalisiert Ihr Körper, dass Ihr ISG, Ihre Bänder oder Nerven geschädigt werden und dass Sie nicht so weitermachen sollen wie bisher. Und obwohl Sie sich vielleicht wegen Ihrer Schmerzen am liebsten gar nicht mehr bewegen möchten, ist die (richtige) Bewegung in Form von Übungen entscheidend dafür, die wahre Ursache Ihrer Beschwerden zu beheben.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen Wege in Ihre persönliche Schmerzfreiheit aufzeigen, denn unsere Vision ist ein schmerzfreies Leben für jeden Menschen – und zwar ohne Medikamente und Operation!

Zunächst möchten wir Ihnen die Angst nehmen. Eine Diagnose wie chronische Ischialgie oder ISG-Arthrose ist nicht der Anfang vom Ende, sondern eine Chance, um die

Signale Ihres Körpers verstehen zu lernen und sich selbst von Ihren Beschwerden zu befreien. Schließlich konnten Ihnen herkömmliche Therapien nicht zufriedenstellend helfen, oder? Unabhängig von bisherigen Diagnosen oder Therapien bieten wir Ihnen mit der Liebscher & Bracht-Methode konkrete Hilfe zur Selbsthilfe an. Wie das funktioniert, erklären wir Ihnen in den folgenden Kapiteln. Sie erfahren, wie die Schmerzen, unter denen Sie leiden, tatsächlich entstehen, wie Sie die wahre Ursache beheben und sich nun selbst aktiv von den Schmerzen befreien können.

## **DIE SCHMERZTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT**

Seit Mitte der 1980er-Jahre erforschen wir gemeinsam das Thema Schmerzen. Wir haben es geschafft, eine neue Therapie zu entwickeln, die Patienten auf natürliche Weise dauerhaft von ihren Schmerzen befreien kann. Ihr Ziel ist es, dass alle Menschen ein schmerzfreies, gesundes Leben in voller Beweglichkeit bis ins hohe Alter führen können. Mittlerweile dürfen wir immer mehr dazu beitragen, das Verständnis für Schmerzen im menschlichen Körper, für ihre Funktion und Aufgabe und natürlich die »Heilung« der meisten dieser Schmerzen voranzubringen. Mit unserer biologisch-natürlichen Vorgehensweise, die keinerlei negative Nebenwirkungen hat, dafür aber sehr positive Wirkungen, stoßen wir mehr und mehr auf offene Ohren. Zu Beginn unserer Ausbildungstätigkeit im Herbst 2007 verhielt es sich noch völlig anders. Die Teilnehmer unserer Schmerztherapieausbildungen mussten erst einmal davon überzeugt werden, dass die Wirksamkeit tatsächlich so groß ist, wie wir behaupten. Aber es dauerte meist nur einen Tag, dann hatte ich (Roland) so viele der teilnehmenden Ärzte und Therapeuten von ihren eigenen Schmerzen befreit, dass sie gar nicht anders konnten, als die Wirkung anzuerkennen.

Ebenso verhielt es sich mit unseren Patienten. Viele kamen nur deshalb, weil sie keine andere Möglichkeit mehr sahen, ihre quälenden Schmerzen loszuwerden. Doch auch sie konnten sich nicht vorstellen, wie das gehen sollte, denn oft lag eine jahrelange Odyssee hinter ihnen, auf der sie »alles« versucht hatten, um sich schließlich damit abfinden zu sollen, dass ihnen nicht zu helfen sei: »Das liegt eben bei Ihnen in der Familie.« – »In Ihrem Alter ist da nichts mehr zu machen.« – »Bei Ihnen ist das psychisch.« Das waren die Aussagen, die verzweifelte Patienten zu uns trieben. Und deshalb glaubten sie auch nicht wirklich daran, dass wir ihnen helfen könnten, weil sie ja über Jahre immer nur gehört hatten, da sei nichts mehr zu machen. Heute sieht das völlig anders aus. Unsere Therapie ist mittlerweile sehr bekannt, und zwar vor allem wegen der Tatsache, dass wir die Patienten von den meisten Schmerzen relativ schnell befreien können – auch von chronischen oder solchen, die in der herkömmlichen Medizin als austerapiert gelten. Immer mehr Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker lassen sich bei uns ausbilden, weil ihre Patienten mit unserer *Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht* behandelt werden möchten. Inzwischen therapieren in Deutschland, Österreich und der Schweiz über 3000 von uns ausgebildete Ärzte und Therapeuten nach unserer Methode und nutzen unsere Qualitätssicherungsmaßnahmen, um die Behandlungen nach dem von uns definierten Goldstandard durchzuführen.

#### HILFE BEIM THERAPEUTEN

Prinzipiell empfehlen wir allen Menschen mit starken akuten oder chronischen Schmerzen, bei heftigen Vorgeschichten wie mehrfachen Operationen oder anderen erschwerenden Umständen, sicherheitshalber einen unserer Partnertherapeuten aufzusuchen, ehe sie mit den Selbsthilfeübungen beginnen. Schon nach der ersten

Behandlung können Sie dann einschätzen, ob unsere Methode Ihnen helfen kann und wie Sie weitermachen möchten. Und wenn Sie Fragen zu den Übungen oder den anderen Selbsthilfetechniken haben oder bei der Ausführung einfach einen Profi an Ihrer Seite wissen möchten, dann steht Ihnen auch dafür unser großes Netz von Partnertherapeuten zur Verfügung (siehe >).



*In unseren Ausbildungen erleben Therapeuten am eigenen Leib, wie schnell wir Schmerzen auflösen können.*

Dieses Angebot permanent zu erweitern und die Behandlungsqualität immer weiter zu verbessern, ist unsere

größte und wichtigste Aufgabe. Wir wollen, dass jeder Schmerzleidende nicht weit fahren muss, um – auch über die Selbstbehandlung hinaus – in den Genuss unserer Therapie zu kommen, damit er so schnell wie möglich von seinem meist völlig unnötigen Leiden befreit werden kann.

### **Unsere Vision von einem schmerzfreien Leben für alle**

Mit diesem Buch möchten wir allen Betroffenen die Möglichkeit geben, sich selbst von ihren Gesäßschmerzen und den ausstrahlenden Beschwerden zu befreien. Jeder unserer Schmerzratgeber (siehe >) bringt uns der Vision, allen Menschen ein schmerzfreies Leben weitgehend selbstbestimmt zu ermöglichen, wieder ein Stück näher. Nach der Lektüre wissen Sie, wie die meisten Schmerzen entstehen, wie Sie der Entstehung vorbeugen und sie damit verhindern können, was Sie tun müssen, wenn Schmerzen auftreten, und wie Sie dafür sorgen können, dass Sie dauerhaft davon verschont bleiben. Mithilfe von theoretischem Wissen, ausgefeilten Übungstechniken und praktischen Hilfsmitteln können Sie wieder freier werden und eigenverantwortlich zu Ihrer lebenslangen Schmerzfreiheit und Gesundheit beitragen. Neben einfachen Körperübungen lernen Sie die Faszien-Rollmassage und die Light-Osteopressur kennen. Dazu haben wir Hilfsmittel speziell für die Eigetherapie entwickelt: das Faszien-Rollmassage-Set, eine Übungsschleife, das Drücker-Set und eine Schmerzfrei-Nährstoff-Kombi. Auf unserer Website [www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com) finden Sie viele weitere Infos. Besuchen Sie auch unbedingt unseren YouTube-Kanal mit über 700 kostenfreien Übungsvideos. Geben Sie dazu bitte bei [www.YouTube.com](http://www.YouTube.com) »Liebscher-Bracht« ins Suchfeld ein.

## UNSERE GESCHICHTE

*Medizinisch-naturheilkundliches und Maschinenbau-Wissen, kombiniert mit lebenslanger Bewegungserfahrung aus der Kampfkunst – das waren die Grundlagen der neuen Schmerztherapie.*

1985 eröffnete ich (Roland) meine erste WingTsun-Kampfkunstschule und erlebte dort immer wieder, dass es Kursteilnehmern, die Schmerzen hatten, bald besser ging oder dass die Beschwerden sogar ganz verschwanden. Laut ärztlicher Diagnose – Arthrose, Bandscheibenvorfall oder Entzündungen – hätten diese Schmerzen aber eigentlich gar nicht beeinflussbar sein dürfen, vor allem nicht durch Bewegungsübungen, von denen meist abgeraten wurde.

Für mich als studierten Wirtschaftsingenieur der Fachrichtung Maschinenbau, der sein Hobby Kampfkunst zum Beruf gemacht hatte, waren diese Schmerzlinderungen nicht erklärbar und nachvollziehbar. Genauso ging es Petra als Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren oder anderen Ärzten und Physiotherapeuten, die bei mir trainierten.

In den Folgejahren entwickelte ich aufgrund dieser Erfahrungen ein neues Bewegungssystem gegen Schmerzen und später ein manuelles Therapiesystem, das wir Osteopressur taufte. Uns wurde immer klarer, dass die Lehrmeinung der herkömmlichen Medizin und Physiotherapie bezüglich der meisten Schmerzen dringend reformiert werden musste, da sie offenbar grundlegende Irrtümer enthielt.

In den folgenden 20 Jahren entstand aus unseren Erkenntnissen ein völlig neues, revolutionäres Schmerzentscheidungsmodell. Die daraus resultierende

Therapie ist in der Lage, die meisten Schmerzen ohne Schmerzmittel und Operationen auf völlig natürliche Art und Weise zu beseitigen, also zu »heilen«.

Seit 2007 bilden wir Ärzte aller Fachrichtungen, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Osteopathen und andere Therapeuten in unserer *Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht* aus und verbreiten unser Wissen und Können in Vorträgen, Büchern, Fernsehen, Radio, Zeitungen, Übungs- und Erklärvideos auf YouTube und durch Aktivitäten in vielen sozialen Netzwerken.

Unser Ziel ist, allen Menschen ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen. Besonderen Wert legen wir darauf, dass die Schmerzleidenden lernen, sich zunehmend mit den speziell entwickelten Übungen, der Faszien-Rollmassage und der Light-Osteopressur selbst zu behandeln und zu helfen.



## WIE ENTSTEHEN GESÄSSSCHMERZEN WIRKLICH?

Bei Schmerzen im Gesäß und im unteren Rücken, aber auch bei Ausstrahlungen in die Beine bis zu den Füßen werden meist Nervenwurzelreizungen des Ischias, ein geschädigtes ISG oder der Piriformis als Ursache vermutet und daher vor allem Schmerzmittel, Relaxanzien oder Entzündungshemmer verschrieben. Unserer Erfahrung nach reichen spezielle, aber einfache Übungen und eine effektive Behandlung aus, um die Ischias- und ISG-Beschwerden zu beheben – selbst wenn Sie schon eine Operation oder eine Therapie hinter sich haben oder Arthrose diagnostiziert

wurde. Wir von Liebscher & Bracht haben eine Therapie entwickelt, die Sie schnell und dauerhaft von Ihren Gesäßschmerzen und deren Ausstrahlungen befreien kann – ohne Medikamente oder Operationen.

## HERKÖMMLICHE DIAGNOSEN UND THERAPIEANSÄTZE

### Ischialgie

Man geht davon aus, dass bestimmte – den Ischiasnerv bildende – Wurzeln der Spinalnerven (Rückenmarksnerven) durch Bandscheibenvorfälle oder knöcherne Wirbilveränderungen zusammengedrückt werden und so die Beschwerden im Versorgungsbereich des Nerven entstehen: stechende oder ziehende Schmerzen, die von einer Gesäßseite ins Bein ausstrahlen, sowie Kribbeln und Taubheitsgefühle bis hin zu Lähmungserscheinungen. Exakte Daten gibt es nicht, aber laut einer Studie leiden 12,2 bis 43 Prozent der Bevölkerung im Laufe des Lebens an Ischiasschmerzen.<sup>1</sup> Oft werden diese nach der Leitlinie »Kreuzschmerzen« der Bundesärztekammer behandelt. Sie sieht die Aufforderung zu normaler Aktivität und Bewegung, Wärme, Schmerzmittel (NSAR wie Ibuprofen oder Voltaren), Bewegungstherapie, ggf. im Wasser, wenn die Schmerzen es nicht anders zulassen, und strukturierte Übungen wie Stabilitätstraining der unteren Wirbelsäule vor.<sup>2</sup> Wenn diese Maßnahmen nicht helfen oder wenn Taubheit oder Kraftminderung in den Beinen auftreten, sollen Operationen zur Entfernung von Bandscheibengewebe oder die Einspritzung von Schmerzmitteln nahe der Nervenwurzel Abhilfe schaffen.<sup>3</sup> Studien zeigen jedoch, dass Operationen und Spritzen oft nur kurzfristig helfen, dass strukturierte physiotherapeutische Übungen kaum besser helfen als die Aufforderung, aktiv und beweglich zu bleiben,<sup>4</sup> dass Schmerzmittel bei akuten Ischiasschmerzen nicht besser